



## Fette und Öle in der Küche

### Inhalt

► Merkblatt Fette und Öle in der Küche / Juli 2016

- 2 Einleitung
- 2 Empfehlungen gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide
- 2 Welche Öle/Fette für welchen Zweck?
- 3 Tipps zur fettarmen Zubereitung von Speisen
- 4 Impressum



## Fette und Öle in der Küche

### Einleitung

Fett ist der energiereichste Nährstoff und liefert mehr als doppelt so viel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate oder Proteine. Deshalb sollten Fette und fettreiche Lebensmittel sparsam konsumiert werden. Auf Fett zu verzichten, ist jedoch keineswegs empfehlenswert, denn es liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (z.B. Vitamin E). Nüsse, Samen und Kerne sind zudem reich an Nahrungsfasern, Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

Pflanzenöle, Streichfette, Fette zum Backen und Frittieren, Rahm, Mayonnaise etc. unterscheiden sich deutlich in ihrer Zusammensetzung. Der Gehalt an verschiedenen Fettsäuren, Vitamin E und anderen Inhaltsstoffen beeinflusst den gesundheitlichen Wert, die Haltbarkeit und die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

### Empfehlungen gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide

- Pro Tag 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.
- Pro Tag 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.
- Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

### Welche Öle/Fette für welchen Zweck?

Bei der Wahl eines Öles spielen gesundheitliche Aspekte eine grosse Rolle. Entsprechend sind Pflanzenöle mit einem günstigen Fettsäuremuster und einem hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren zu bevorzugen (z.B. Rapsöl, Baumnussöl, Weizenkeimöl). Darüber hinaus bestimmen auch küchentechnische Kriterien die Wahl, denn nicht jedes Öl bzw. Fett ist hitzestabil und lässt sich ohne Qualitätseinbussen verwenden.

Ob kaltgepresstes oder raffiniertes Öl verwendet wird, ist aus gesundheitlicher Sicht unerheblich, da die Unterschiede minim sind. Die Wahl hängt vielmehr vom gewünschten Zweck ab. Möchte man ein aromatisches Öl für die kalte Küche (z.B. Salat-

sauce), nimmt man ein kaltgepresstes Öl. Wünscht man ein geschmacksneutrales und relativ haltbares Öl für die kalte oder warme Küche, verwendet man ein raffiniertes Öl.

#### Für die kalte Küche

(z.B. für Salatsaucen, zum Verfeinern von Gemüse oder Teigwaren)

Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert)  
 Olivenöl (nativ oder raffiniert)  
 Baumnussöl  
 Leinöl  
 Weizenkeimöl  
 Sojaöl

#### Für die Zubereitung bei niedrigen Temperaturen

(z.B. Dünsten, Dämpfen, Schmoren)

Rapsöl (raffiniert)  
 Olivenöl (raffiniert)  
 HOLL-Rapsöl  
 HO-Sonnenblumenöl

#### Für die Zubereitung bei hohen Temperaturen

(z.B. Braten, Frittieren)

HOLL-Rapsöl  
 HO-Sonnenblumenöl

#### Zum Backen

(z.B. für Kuchen, Wähe, Pizza)

Butter  
 Margarine  
 Rapsöl (raffiniert)  
 Olivenöl (raffiniert)  
 HOLL-Rapsöl  
 HO-Sonnenblumenöl

#### Als Streichfett

Butter  
 Margarine



### HO-Sonnenblumenöl

HO steht für **High Oleic**, d.h. einen hohen Gehalt an Ölsäure (eine einfach ungesättigte Fettsäure). Dieses Öl wird aus den Kernen speziell gezüchteter Sonnenblumen (nicht gentechnisch verändert) gewonnen und eignet sich zum Hoherhitzen.

Im Handel findet man diese Öle nur selten mit der Bezeichnung HO bzw. HOLL oder die Angaben sind relativ versteckt angebracht. Im Allgemeinen werden sie als Frittieröl verkauft. Fehlt eine Angabe zur Ölsorte, hilft die Nährwertangabe auf der Verpackung. Beträgt der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren mind. 65 g pro 100 ml oder 70 g pro 100 g, lässt sich daraus schliessen, dass das Frittieröl aus HO- bzw. HOLL-Ölen hergestellt wurde.

### HOLL-Rapsöl

HOLL steht für **High Oleic / Low Linolenic**. Dieses Öl wird aus den Samen einer speziell gezüchteten Rapsorte (nicht gentechnisch verändert) gewonnen. Es weist einen höheren Gehalt an Ölsäure und einen geringeren Gehalt an alpha-Linolensäure (eine mehrfach ungesättigte Fettsäure) auf als herkömmliches Rapsöl. Dadurch ist dieses Öl sehr hitzestabil.

## Tipps zur fettarmen Zubereitung von Speisen

Durch die Zubereitung kann der Fettgehalt der Speisen stark beeinflusst werden. In der nachfolgenden Tabelle werden Beispiele aufgeführt, wie durch die Zubereitungsart ein Lebensmittel deutlich fettreicher wird und welche Alternativen sich anbieten:

Lebensmittelgruppen	Fetteiche Zubereitung	Fettarme Zubereitung
Getränke	Zusatz von Kaffeerahm oder Schlagrahm in Kaffee oder Tee	Milch anstelle von Kaffee- oder Schlagrahm
Gemüse	Mit Rahm und/oder Käse gratiniert, in Öl eingelegt, mit Fett/Öl angebraten, frittiert, im Teig ausgebacken, mit Butter oder Rahmsauce, als Kuchen/Wähe verarbeitet	Dämpfen oder Kochen in wenig Wasser, Dampfkörbchen, Steamer, grilliert
Früchte	Mit Schlagrahm, als Crumble oder Kuchen/Wähe verarbeitet	Frische Früchte (möglichst unverarbeitet), Fruchtsalat, Kompott
Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte	Mit Rahm und/oder Käse gratiniert, mit Fett/Öl angebraten, frittiert, mit Butter oder Rahm	Dämpfen oder Kochen in Wasser, im Backofen (z.B. Ofenkartoffeln)
Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier & Tofu	Paniert, gratiniert, in Öl eingelegt, mit Fett/Öl angebraten, frittiert, mit Butter- oder Rahmsauce	Mit wenig Fett angebraten, pochiert/gedämpft, grilliert, in Wasser gekocht, geräuchert, Bratschlauch, Römertopf



## Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,**  
**Juli 2016**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook